# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАВАНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(для 10-11 классов)

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

**-**воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов;

-формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур;

-сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

-толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

-принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

-осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты**

**-**умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать информацию, получаемую из различных источников;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

**Предметные результаты**

**-**умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

-овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведению здорового образа жизни.

Характеризовать:

-индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

-особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

-личной гигиены и закаливания организма;

-организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

-культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

-профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

-самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

-приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

-уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

-дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

***Выпускник научится***

* использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями , определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
* выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
* выполнять основные технические действия самбо;
* выполнять основные технические действия и приемы в волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в РФ;*
* *характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности. Снижения утомления и нервно-психической нагрузки;*
* *характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *самостоятельно заниматься популярными видами спорта.*

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**10 класс.**

***Знания о физической культуре***

***Социокультурные основы.*** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

***Психолого-педагогические основы.*** Способы индивидуальной организации,планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

***Медико-биологические основы.*** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима.

***Закрепление навыков закаливания.*** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, банные процедуры.

***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

***Легкая атлетика***

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон. Бег на результат на 60 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин (девушки). Бег на 3000 м (юноши), бег на 2000 м (девушки). Прыжок в высоту с 9 шагов разбега. Метание мяча с места на дальность, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м (юноши) и 12-14 м (девушки). Метание гранаты 700 г (юноши) 500 г (девушки) с места на дальность, с колена; с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 3 кг (юноши), 2 кг (девушки) двумя руками из различных исходных положений с места. Развитие выносливости: длительный бег до 20-25 мин, кросс, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, игры и эстафеты с элементами метаний, круговая тренировка. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением до 40-50 м (юноши), до 30-40 м (девушки), бег с максимальной скоростью до 60 м (юноши) и до 50 м (девушки). Развитие координационных способностей: различные варианты челночного бега, бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положении в цель и на дальность обеими руками.

***Модуль 2. Гимнастика***

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения. Подъём в упор силой (юноши). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см – девушки). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинации из ранее разученных приемов (юноши). Сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов (девушки). Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.

***Модуль 3. Спортивные игры***

*Раздел 1. Баскетбол*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Техника передвижений: передвижения с изменением направления движения нападающего и защитника; сочетание рывков с финтами. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой снизу. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок после двух шагов в прыжке. Броски мяча одной и двумя руками от головы со средних дистанций. Штрафной бросок одной рукой от головы. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

*Раздел 2. Волейбол*

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

***Модуль 4. Лыжная подготовка***

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты. Развитие выносливости.

**11 класс.**

***Знания о физической культуре***

***Социокультурные основы.*** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

***Психолого-педагогические основы.*** Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

***Медико-биологические основы.*** Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

***Закрепление навыков закаливания.*** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, банные процедуры.

***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

***Раздел 1. Легкая атлетика***

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон. Бег на результат на 60 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 25 мин. (юноши), 20 мин (девушки). Бег на 3000 м (юноши), бег на 2000 м (девушки) на результат. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м (юноши) и 12-14 м (девушки). Метание гранаты 700 г (юноши) 500 г (девушки) с места на дальность, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 3 кг (юноши), 2 кг (девушки) двумя руками с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: длительный бег до 20-25 мин, кросс, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, игры и эстафеты с элементами метаний, круговая тренировка. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением до 40-50 м (юноши), до 30-40 м (девушки), бег с максимальной скоростью до 60 м (юноши) и до 50 м (девушки). Развитие координационных способностей: различные варианты челночного бега, бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

***Раздел 2. Спортивные игры***

*Раздел 1. Баскетбол*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Передвижения парами в нападении и защите. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой сбоку. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча одной и двумя руками от головы с дальних дистанций. Штрафной бросок двумя руками от головы. Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Развитие двигательных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

*Раздел 2. Волейбол*

Правила техники безопасности*.* История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Варианты техники приёма и передачи мяча. Верхняя прямая подача.

Передача сверху над собой на результат. Комбинации из освоенных элементов техники. Варианты подачи мяча

Приём снизу над собой на результат. Варианты нападающего удара через сетку. Передача сверху в парах над сеткой на результат. Варианты подачи мяча. Групповое блокирование. Верхняя или нижняя подача на результат. Варианты блокирования нападающих ударов. Командные тактические действия в нападении .Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.

***Модуль 3. Гимнастика***

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; комбинации из ранее разученных приемов (юноши). Сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов (девушки). Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.

***Модуль 4. Лыжная подготовка***

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км .

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| планируемая | фактическая |
| **Модуль 1. Легкая атлетика (18 ч.)** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. |  |
| 3 |  |  | Бег на результат 30 м |  |
| 4 |  |  | Бег на результат 500 м |  |
| 5 |  |  | Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Бег на результат 60 м |  |
| 6 |  |  | Бег на результат 1000 м |  |
| 7 |  |  | Метание гранаты с места на дальность. |  |
| 8 |  |  | Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. |  |
| 9 |  |  | Метание гранаты с разбега. |  |
| 10 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 11 |  |  | Метание гранаты на дальность с разбега. |  |
| 12 |  |  | Бег на результат 2000, 3000 м |  |
| 13 |  |  | Метание гранаты на результат. |  |
| 14 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. Прыжок в длину с места. |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. Наклон вперед из положения сидя. |  |
| 17 |  |  | Развитие двигательных способностей. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |  |
| 18 |  |  | Развитие двигательных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/ Подтягивание |  |
| ***Модуль 2. Спортивные игры.*** *Раздел 1. Баскетбол (18 ч.)* | | | | |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). |  |
| 20 |  |  | Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. |  |
| 21 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 22 |  |  | Ведение мяча без сопротивления защитника. |  |
| 23 |  |  | Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. |  |
| 24 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. |  |
| 25 |  |  | Ведение мяча с сопротивлением защитника. |  |
| 26 |  |  | Бросок после двух шагов в прыжке. |  |
| 27 |  |  | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. |  |
| 28 |  |  | Броски мяча одной и двумя руками от головы со средних дистанций. |  |
| 29 |  |  | Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |
| 30 |  |  | Штрафной бросок одной рукой от головы. |  |
| 31 |  |  | Броски с 3-5 точек на результат. |  |
| 32 |  |  | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |
| 33 |  |  | Штрафной бросок на результат. |  |
| 34 |  |  | Учебная игра. |  |
| 35 |  |  | Техника защитных действий: перехват, накрывание. |  |
| 36 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Модуль 3. Гимнастика (12 ч.)** | | | | |  |  | Учебная игра. |
| 37 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. |  |
| 38 |  |  | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. |  |
| 39 |  |  | Акробатические упражнения на результат. |  |
| 40 |  |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 41 |  |  | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Развитие гибкости. |  |
| 42 |  |  | Акробатическая комбинация на результат. |  |
| 43 |  |  | Опорный прыжок. |  |
| 44 |  |  | Развитие силовых способностей. |  |
| 45 |  |  | Прыжки через скакалку на результат за 30 сек. |  |
| 46 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 47 |  |  | Прыжки через скакалку на результат за 1 мин. |  |
| 48 |  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса. |  |
| ***Модуль 4. Лыжная подготовка (20 ч)*** | | | | |
| 49 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 50 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 51 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. |  |
| 52 |  |  | Прохождение дистанции до 1 км |  |
| 53 |  |  | Правила проведения самостоятельных занятий. Коньковый ход. |  |
| 54 |  |  | Прохождение дистанции до 2 км |  |
| 55 |  |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |
| 56 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |
| 57 |  |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |
| 58 |  |  | Прохождение дистанции 2 к. на результат. |  |
| 59 |  |  | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. |  |
| 60 |  |  | Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение дистанции до 3 км. |  |
| 61 |  |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |
| 62 |  |  | Прохождение дистанции до 3-5 км с равномерной скоростью. |  |
| 63 |  |  | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. |  |
| 64 |  |  | Прохождение дистанции до 5-6 км с равномерной скоростью. |  |
| 65 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 66 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 67 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 68 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Модуль 2. Спортивные игры.** *Раздел 2. Волейбол (20 ч.)* | | | | |  |  | Развитие двигательных способностей. |
| 69 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 70 |  |  | Стойки и перемещения. |  |
| 71 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 72 |  |  | Верхняя прямая подача. |  |
| 73 |  |  | Варианты техники приема и передачи мяча. |  |
| 74 |  |  | Верхняя прямая подача. |  |
| 75 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на результат. |  |
| 76 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники |  |
| 77 |  |  | Прием мяча снизу над собой на результат. |  |
| 78 |  |  | Прямой нападающий удар. |  |
| 79 |  |  | Передача мяча сверху в парах над сеткой на результат. |  |
| 80 |  |  | Индивидуальное блокирование. |  |
| 81 |  |  | Верхняя или нижняя прямая подача на результат. |  |
| 82 |  |  | Прямой нападающий удар. |  |
| 83 |  |  | Индивидуальное блокирование. |  |
| 84 |  |  | Учебная игра. |  |
| 85 |  |  | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |  |
| 86 |  |  | Учебная игра. |  |
| 87 |  |  | Групповые тактические действия в нападении и защите. |  |
| 88 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Модуль 1. Легкая атлетика (17 ч.)** | | | | |
| 89 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 90 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 91 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. |  |
| 92 |  |  | Челночный бег 3х10 м |  |
| 93 |  |  | Высокий старт. |  |
| 94 |  |  | Челночный бег на результат 3х10 м |  |
| 95 |  |  | Бег на результат 30 м |  |
| 96 |  |  | Бег на результат 500 м |  |
| 97 |  |  | Бег на результат 60 м |  |
| 98 |  |  | Бег на результат 1000 м |  |
| 99 |  |  | Метание гранаты с разбега. |  |
| 100 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 101 |  |  | Бег на результат 2000 м |  |
| 102 |  |  | Метание гранаты на дальность с разбега. |  |
| 103 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 104 |  |  | Метание гранаты на результат. |  |
| 105 |  |  | Эстафетный бег. |  |

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| планируемая | фактическая |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. |  |
| 3 |  |  | Бег на результат 30 м. |  |
| 4 |  |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Бег на результат 500 м. |  |
| 5 |  |  | Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Бег на результат 60 м. |  |
| 6 |  |  | Бег на результат 1000 м. |  |
| 7 |  |  | Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Метание гранаты с места на дальность. |  |
| 8 |  |  | Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. |  |
| 9 |  |  | Метание гранаты с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м. |  |
| 10 |  |  | Доврачебная помощь при травмах. Развитие выносливости. |  |
| 11 |  |  | Метание гранаты на дальность с разбега. |  |
| 12 |  |  | Бег на результат 2000, 3000 м |  |
| 13 |  |  | Метание гранаты на результат. |  |
| 14 |  |  | Правила соревнований. Эстафетный бег. |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. Прыжок в длину с места. |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. Наклон вперед из положения сидя. |  |
| 17 |  |  | Развитие двигательных способностей. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |  |
| 18 |  |  | Развитие двигательных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/Подтягивание |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры.**  Баскетбол (20 ч.) | | | | |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). |  |
| 20 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передвижения парами в нападении и защите. |  |
| 21 |  |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 22 |  |  | Передача мяча одной рукой сбоку. |  |
| 23 |  |  | История баскетбола. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 24 |  |  | Броски мяча одной и двумя руками от головы с дальних дистанций. |  |
| 25 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения на результат. |  |
| 26 |  |  | Штрафной бросок двумя руками от головы. |  |
| 27 |  |  | Основные правила игры в баскетбол. Техника защитных действий: перехват, накрывание. |  |
| 28 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. |  |
| 29 |  |  | Совершенствование техники защитных действий. |  |
| 30 |  |  | Броски с 3-5 точек на результат. |  |
| 31 |  |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. |  |
| 32 |  |  | Штрафной бросок на результат. |  |
| 33 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 34 |  |  | Игра по упрощённым правилам баскетбола. |  |
| 35 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 36 |  |  | Игра по правилам. |  |
| **Раздел 3. Гимнастика (12 ч.)** | | | | |
| 37 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. |  |
| 38 |  |  | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. |  |
| 39 |  |  | Акробатические упражнения на результат. |  |
| 40 |  |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 41 |  |  | Оказание первой помощи при травмах. Развитие гибкости. |  |
| 42 |  |  | Акробатическая комбинация на результат. |  |
| 43 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 44 |  |  | Прыжки через скакалку на результат за 30 сек. |  |
| 45 |  |  | Развитие силовых способностей. |  |
| 46 |  |  | Прыжки через скакалку на результат за 1 мин. |  |
| 47 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 48 |  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса. |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | |
| 49 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 50 |  |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 51 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. |  |
| 52 |  |  | Прохождение дистанции до 1 км. |  |
| 53 |  |  | Первая помощь при травмах и обморожениях. Коньковый ход. |  |
| 54 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 55 |  |  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |  |
| 56 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |
| 57 |  |  | Элементы тактики лыжных ходов. |  |
| 58 |  |  | Прохождение дистанции до 2 км. |  |
| 59 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 60 |  |  | Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение дистанции до 3 км. |  |
| 61 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 62 |  |  | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. |  |
| 63 |  |  | Развитие двигательных способностей. Прыжок в длину с места. |  |
| 64 |  |  | Развитие двигательных способностей. Наклон вперед из положения сидя. |  |
| 67 |  |  | Развитие двигательных способностей. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |  |
| 68 |  |  | Развитие двигательных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры.**  *Волейбол (20 ч.)* | | | | |
| 69 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 70 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. |  |
| 71 |  |  | История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 72 |  |  | Верхняя прямая подача. |  |
| 73 |  |  | Варианты техники приёма и передачи мяча. |  |
| 74 |  |  | Верхняя прямая подача. |  |
| 75 |  |  | Передача сверху над собой на результат. |  |
| 76 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники. КомбАНТЫ ПОДАЧИ МЯЧА |  |
| 77 |  |  | Приём снизу над собой на результат. |  |
| 78 |  |  | Варианты нападающего удара через сетку. |  |
| 79 |  |  | Передача сверху в парах над сеткой на результат. |  |
| 80 |  |  | Варианты подачи мяча. |  |
| 81 |  |  | Групповое блокирование. |  |
| 82 |  |  | Верхняя или нижняя подача на результат. |  |
| 83 |  |  | Варианты блокирования нападающих ударов. |  |
| 84 |  |  | Основные правила игры в волейбол. Учебная игра. |  |
| 85 |  |  | Командные тактические действия в нападении. |  |
| 86 |  |  | Учебная игра. |  |
| 87 |  |  | Командные тактические действия в нападении. |  |
| 88 |  |  | Учебная игра. |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика (17 ч.)** | | | | |
| 89 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 90 |  |  | Развитие скоростных способностей. |  |
| 91 |  |  | Челночный бег на результат 3х10 м. |  |
| 92 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 93 |  |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |  |
| 94 |  |  | Бег 500 м на результат. |  |
| 95 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 96 |  |  | Бег 1000 м на результат. |  |
| 97 |  |  | Бег на результат 30 м. |  |
| 98 |  |  | Бег на результат 2000 м, 3000 м. |  |
| 99 |  |  | Бег на результат 60 м. |  |
| 100 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 101 |  |  | Метание гранаты на дальность с разбега. |  |
| 102 |  |  | Спортивные игры. |  |
| 103 |  |  | Эстафетный бег. |  |
| 104 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 105 |  |  | Спортивные игры. |  |